

El uso de la yogaterapia como método de desarrollo integral del ser humano

La medicina integrativa como enfoque terapéutico global del paciente con patologías crónicas utiliza diversas técnicas que facilitan la calidad de vida del paciente: yogaterapia es una de las más estudiadas y con más usos en diversas enfermedades.

YOGA es una disciplina milenaria originaria de la India. Etimológicamente, la palabra yoga deriva del Sánscrito y significa "unión". Por un lado, la unión con uno mismo, integrando todas las partes que componen la estructura personal y a su vez la unión consciente del individuo con su entorno.

A través de la yogaterapia se transmiten concepciones yoga acerca de los principios de actuación, dieta, higiene física y mental, atención a sí mismo y desarrollo espiritual. El yoga se ha demostrado una técnica útil en la optimización de la prevención, tratamiento y rehabilitación de enfermos, así como en el desarrollo general de la población.

por grupos reducidos compuesto por no más de 3 pacientes. No hay límite para su práctica y personas con importantes discapacidades físicas pueden ejercerlo en modalidades adaptadas y personalizadas. La sesión de Yogaterapia finaliza con 15 minutos de "Sincronización hemisférica", terapia desarrollada por Instituto Monroe en Estados Unidos. A través de unos auriculares se emiten ciertos patrones de sonido que permiten la sincronización de los dos hemisferios facilitando la armonización del sistema nervioso e induciéndonos una relajación más profunda. Existe una amplia estadística de efectos beneficiosos derivados de la "Sincro-



Patologías tratadas

El yoga es un método de desarrollo integral del hombre y se utiliza en el tratamiento de múltiples patologías como:

- Cansancio y fatiga, manifestaciones de estrés.
- Alteraciones del estado de ánimo, ansiedad.
- Migrañas, dolor de cabeza.
- Dificultad para dormir, estado de sueño alterado, insomnio.
- Dolores generalizados o localizados, dolores articulares y musculares
- Hipertensión, hipotensión, problemas circulatorios, arritmias.
- Trastornos menstruales, menopausia.
- Asma, bronquitis crónica, insuficiencia respiratoria.
- Estreñimiento y afecciones del estómago e intestinales.
- Pérdida de memoria
- Obesidad

La medicina integrativa busca la salud total. En esto, el yoga como sistema ancestral de desarrollo físico, mental y espiritual de amplísimo espectro, complementa a la perfección la "atención integral" que se presta en CMI-CLINICA MEDICINA INTEGRATIVA. En nuestro centro, realizamos un tratamiento complementario que permite una concepción preventiva y terapéutica para la salud total del individuo, utilizando conceptos y técnicas milenarias, últimamente avaladas por investigaciones científicas.

Es una nueva forma de atención de la salud y educación integral del paciente, que incluye el tratamiento de factores poco atendidos del desarrollo individual y social, en un marco muy agradable, formado

nización hemisférica" constatada por científicos de diferentes ramas: psiquiatría, psicología, traumatología... Entre ellos destacan: claridad mental, modificación del umbral del dolor a niveles muy significativos, estados de meditación profunda, gran creatividad, sensación de felicidad interior, sueños lúcidos, reducción de la ansiedad, mayor rendimiento deportivo,...

Los programas de yogaterapia forman parte de un programa médico global e individualizado, desde la visión de la medicina integrativa, están prescritos por médicos y dirigidos por los profesionales sanitarios de nuestro departamento de enfermería integrativa.

Pida su cita en: cita@medicinaintegrativa.com

Teléfono: 91 299 94 16 • **Móvil:** 678 606 275 • **Web:** www.medicinaintegrativa.com

C/ Goya 7, Entreplanta 1ª – 28001 Madrid • Horario: de 11:00 a 21:00 de lunes a jueves y de 10:00 a 14:00 los viernes